

TARTINADE DE TOFU



TARTINADE DE TOFU

De quoi ai-je besoin ?

- Mixeur
- Récipient à mixer
- Demi-paquet de tofu blanc (100 g)
- 2 cuillères à café de moutarde
- Une pincée de poivre
- Une pincée de sel
- 3 cuillères à soupe d'huile
- Une poignée de persil
- 1 oignon vert (ou 3 cuillères à soupe de ciboulette hachée)
- Toast



Comment préparer une tartina de tofu ?

1. Couper le tofu en cubes et les mettre dans un récipient à mixer.
2. Ajouter la moutarde, le poivre, le sel d'assaisonnement et l'huile.
3. Mixer le tout pour obtenir une crème épaisse et lisse.
4. C'est trop épais ? Ajoutez alors un peu d'eau (avec précaution !) et mixez à nouveau.
5. Hacher le persil et l'oignon vert (ou la ciboulette) en petits morceaux. Mélangez-les à la pâte à tartiner au tofu.
6. Tartiner les toasts et décorer avec des pousses ou des fleurs comestibles.

